

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Hubungan *Whole Body Reaction time* terhadap keberhasilan antisipasi penjaga gawang pada saat tendangan penalty pada olahraga futsal diperoleh kesimpulan:

1. Bahwa *whole body reaction time* penjaga gawang ilmu keolahragaan rata-rata berada pada tingkatan baik.
2. Bahwa kemampuan antisipasi tendangan penalty penjaga gawang ilmu keolahragaan rata-rata berada pada tingkatan yang baik.
3. Bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan atau nilai korelasi sangat rendah antara *whole body reaction time* dengan antisipasi tendangan penalty pada olahraga futsal.

Hal ini dapat dilihat dari nilai pearson korelasi =  $-0.005$   $p = 0.990 < 0.05$ .

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih penjaga gawang dan untuk atlet sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan test *whole body reaction time* dengan keberhasilan antisipasi tendangan *penalty*.

#### C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti hanya terbatas pada Tes Lapangan dan *Laboratorium Test*. Untuk itu merekomendasikan kepada penelitian berikutnya untuk mengembangkan

variable dan menambah sampel penelitian sehingga hasil yang didapat lebih baik dan menggunakan metode eksperimen.

2. Bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan reaksi dan kemampuan antisipasi agar lebih baik sehingga berujung pada peningkatan prestasi atlet tersebut.